

## ★けんこう月間歩数ランキング 報告用紙★

令和8年度



氏名

ニックネーム

連絡電話番号

月	1ヶ月の合計歩数	締切日	備考
4月		5月7日(木)	
5月		6月5日(金)	
6月		7月6日(月)	
7月		8月5日(水)	
8月		9月7日(月)	
9月		10月5日(月)	
10月		11月5日(木)	
11月		12月7日(月)	
12月		1月5日(火)	
1月		2月5日(金)	
2月		3月5日(金)	
3月		4月5日(月)	

◆この紙1枚で令和8年3月分まで繰り返し使えます。

◆ランキング参加の歩数登録は、毎月5日までに保健センターへFAX、TEL、メール等で報告しましょう。(土日祝の場合は明けの平日、締切日参照)

●報告先 **宇陀市 健康増進課 保健センター**

宇陀市榛原下井足49-1(榛原サンクシティ2階 うだ健幸プラザ内)

TEL:0745-82-2100 FAX:0745-82-2104

e-mail : c-hokenc@city.uda.lg.jp